晋王羲之兰亭序入门十六讲

萧华书法大教室精品教材系列

萧華 著

清華大学出版社

萧华书法大教室精品教材系列

晋王羲之兰亭序入门十六讲

萧华 著

清华大学出版社·北京

图书在版编目（CIP）数据

晋王羲之兰亭序入门十六讲/萧华著．— 北京：清华大学出版社，2018
（萧华书法大教室精品教材系列）
ISBN 978-7-302-48892-7
Ⅰ．①晋…　Ⅱ．①萧…　Ⅲ．①隶书－书法－教材
Ⅳ．①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第287711号

责任编辑： 宋丹青
封面设计： 傅瑞学
责任校对： 王荣静
责任印制： 杨　艳

出版发行： 清华大学出版社
网　址： http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　址： 北京清华大学学研大厦A座　　**邮　编：** 100084
社总机： 010-62770175　　**邮　购：** 010-62786544
投稿与读者服务： 010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈： 010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印刷者：
装订者：
经　销：
开　本： 260mm×370mm　　**印　张：** 3.5　　**字　数：** 53千字
版　次： 2018年1月第1版　　**印　次：** 2018年1月第1次印刷
定　价： 　元

产品编号：062229-01

目 录

我的教学体会

(代序)

书法，关键是“法”，即掌握学习书法的正确方法，也是学习古人的笔法。没有规矩，难成方圆。得法者，方可由技入道，登堂入室；不得法者，仅止于自娱自乐而已。

我从小喜爱书法，从事书法工作三十多年，是当代书法大家李铎先生的入室弟子，曾在专业的书法媒体领域工作过十年。由于报社经常要参加一些全国性书法比赛、展览、夏令营方面的书法活动，因而有机会接触到全国各地的书法老师和他们的学生，由于老师书法水平的差别，所带出来的学生的巨大反差在那时给我留下了特别深刻的印象。感觉很多书法老师是闻疑称疑，得末行末，在误导学生，甚至有些老师传授错误的书写方法和思想，有的会让学生一辈子受害，使学生在日复一日、年复一年的学习中重复错误。从那时起，我就动了念想，自己开班授课，把我所理解的正确的书法学习方法教给那些想学习书法的朋友们。2004年，我来到北京大学读北大首届书法研究生班，有幸留在北大书法研究所王岳川所长身边，一直从事书法教学工作，并于二十年前在北京如愿以偿地开办了一个我自己的书法工作室，开始传道、授业、解惑。

我所理解的正确的书法修习方法应该是首先要有一个正确的姿势，包括坐姿、站姿、拿笔的姿势。有些人以为写字讲姿势是多此一举，写好就行了，至于歪着、拧着、驼着写都无所谓。我认为那样很不雅、不美，缺少气象。因为写字写的是一个人的精、气、神，正确的姿势应该是很优雅的，气定神闲、从容不迫。另外，要先写大字，再写小字；先写毛笔字，再写钢笔字。为何要先写大字再写小字呢，因为你先写小字，习惯了，将来要想把字再写大，就很不容易了。就好像你是一个村支书，管三五百人可以，但要你管一个省，管几千万人，你就不知所措，无能为力了。而先写大字，再写小字，你就像会驾驶公交车的司机去开小汽车，就很简单了。那为何不先练钢笔字再练毛笔字呢？因为根据以往的经验，练好了钢笔字的人 90% 不一定会写毛笔字，而会一手优美的毛笔字的人 100% 会写好钢笔字。我就是先练的钢笔字，1987 年在中国美术馆举办的全国首届硬笔书法大展就入展了，但那时要我拿起毛笔来写字，就连一个横画都很难写好，所以深有体会。因此，同样是学写字，花同样的时间、精力和费用，当然是选择学毛笔字更合算了。

此外，要练好书法，却不懂笔法，也不钻研笔法，那练一辈子也是入不了书法的门的。唐代书法大理论家孙过庭在《书谱》中对运笔有这样的阐述：“乍显乍晦，若行若藏”，“留不常迟，遣不恒疾”，“带燥方润，将浓遂枯”，“一画之间，变起伏于锋杪”，“穷变态于毫端”。元代书法大家赵孟頫则指出：“书法以用笔为上，而结字亦须用工。”这些经典论述都说明了笔法的极端重要。我在长期的书法教学和创作实践中，也切身体会到借助手指调锋对于中锋运笔的重要作用，起笔后调锋，收笔前聚锋，收完笔后点画有形，写完一个笔画后，笔毛恢复成圆锥形，这是我三十年来学习中所理解的“一画”，在本书中有所详叙，在此不再赘述。

临帖是学习书法的不二法门，孙过庭在《书谱》中指出：“察之者尚精，拟之者贵似。况拟不能似，察不能精”，“心昏拟效之方，手迷挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉！”练书法先是练眼，贵在细微处。所以，我把临帖总结为看、比、改三部曲。“看”是仔细观察，研究分析；“比”是思考、校正，发现问题；“改”是修正错误，尽量接近碑帖的原形。如果学员严格按照临帖三部曲的方法进行学习，我们学书法就会事半功倍。反之，如果学员不去按照看、比、改的方法学习，那最有可能的情况就是写自由体，终生只能徘徊

在书法艺术之门外了。

初学书法怎么选帖呢？我在近三十年的教学实践中，主张楷书从魏碑《张猛龙碑》入手，这个碑尽管斑驳石花较多，模糊了一点，但格调高古，备尽楷法，又被誉为楷书中行书第一，清代康有为评为魏碑精品上。在临习中，我感觉到《张猛龙碑》收敛一点就可过渡到唐楷，放纵一点则可过渡到行书，是学习书法理想的楷书入门范本。尤其在校的中小学生练《张猛龙碑》，对于帮助他们写作业，把字写工整、美观，是练习颜、柳、欧体所无法替代的。练《张猛龙碑》有一定基础之后，学员也可以快速进入颜体和欧体的练习。

颜字结体宽博、雄强大气，与《张猛龙碑》殊途同归。颜真卿是书法历史长河中的集大成者，他的篆籀用笔法对于学习篆书和增补《张猛龙碑》的温蕴是很有裨益的。颜真卿在书法上的杰出贡献不仅是他把前代的楷书变扁为方，变内敛为外拓，他的行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”，学书者研究唐代以后书法也绕不过颜真卿。欧字是从魏碑而来，学好了《张猛龙碑》再去写欧体，就得心应手了。写完颜体后可以写写小楷。练魏碑、颜字，可致其广大，也可增强学员对结构的把握、精神气象的培养，这是宏观的。学员写大字有一定基础后，也可以练习一下小楷，练习小楷主要是培养学员对点画精细处的准确把握。对楷书有了一定把握能力后，学员也可练习隶书，隶书则可首选《张迁碑》，《张迁碑》是汉隶的代表，学习它能感受古人所谓的金石味，增强书法的古意、活泼和烂漫。最后是学《兰亭序》或《怀仁集王羲之圣教序》。书法最后所要表达的还是在“散”也，抒散怀抱，达其性情，形其哀乐。当然行书是我们最好的选择了，因为草书难辨，而行书既流畅又易识。王羲之的《兰亭序》被后世誉为“天下第一行书”，被唐太宗李世民视为至宝，历代书法大家无不学习、研究它，得益于它而成为一代书法大家的代不乏人。另外，从学习传统来说，《怀仁集王羲之圣教序》里的字是真迹，是唐代人选王字的代表，对学习并了解王羲之书法的真迹面目是最好的范本。而学好《圣教序》，对于临习其他行书帮助也会很大。因为王羲之是源流，是宗，是“书圣”。

学习书法首先要入帖，很多人学了一辈子都没入帖，在写自由体，没入其门。但入帖并不是一件容易的事，一定要有老师指点。我认为要多观察老师临帖，初学书法可以把老师临的帖当成范本，但是这个老师必须是个名师，而不是个庸师，否则只会误人子弟。对照老师临的范本临习，容易上路，就像一个婴儿喝母亲的母乳，然后学会走路一样。但学会走路后一定要断奶，这样孩子才能长得更健壮。书法也一样，即丢掉老师的临本直接去学古人的法帖，就能快速进步了。总之，学员只有不断从传统中吸收营养，书艺才会不断精进。因为古人与经典才是源头活水，才是取之不尽、用之不竭的宝贵源泉。

虽然入帖不容易，出帖更不易。但是，如果学习方法正确，两三年写出一手美观的字是完全可能的，没有想象的那么难。出帖是水到渠成的事，要靠学员的功力、智慧和思想。也不要轻易说出帖、什么个人风格、什么创新，因为在书法这一浩瀚的历史长河里，有丁点儿进步，就很伟大了。弱水三千，只取一瓢饮足矣。只有心不厌精，手不忘熟，笔如庖丁解牛，达到“背羲献而无失，违钟张而尚工”时，我们离出帖就不远了。

子曰：思无邪。孟子曰：吾善养浩然之气。书法家写书法不仅是练眼，更是练心，心正则笔正。用书法弘扬美德，在书法里写出中华民族伟大复兴的正大气象来，才不负历史与时代之使命，我们的书法也才有可能被历史所传承。

常言道：授人以鱼不如授人以渔。以上所谈只是自己多年来所学书法的一点体会，抛砖引玉、以手指月罢了。希望学员们看到的不是我的手，而是手所指向远方月亮中的“二王”、颜柳欧赵、苏黄米蔡等历代大家，终生向经典与先贤学习。

是为序。

萧　华

二〇一五年八月于南岳广济禅寺

二〇一七年清明改定于北京

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩稧事
也群賢畢至少長咸集此地
有崇山峻領茂林脩竹又有清流激
湍暎帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既惓情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之閒以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今
亦由今之視昔[redacted]悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯文

王羲之兰亭序

简介

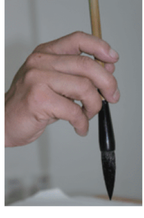
《兰亭序》，又名《兰亭集序》《临河序》《禊序》《禊帖》。为三大行书法帖之一，系中华十大传世名帖之一。东晋穆帝永和九年（公元 353 年）三月三日，王羲之与谢安、孙绰等四十一人，在山阴（今浙江绍兴）兰亭“修禊”，会上各人作诗，王羲之为他们的诗写序文。序中记叙兰亭周围山水之美和聚会的欢乐之情，抒发作者好景不长、生死无常的感慨。法帖相传之本，共二十八行，三百二十四字，章法、结构、笔法都很完美，是他五十岁时的得意之作。后人评道：“右军字体，古法一变。其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法。”因此，历代书家都推《兰亭》为“天下第一行书”。存世唐摹墨迹以冯承素“神龙本”最著名，此本摹写精细，笔法、墨气、行款、神韵都得以体现，公认是最好的摹本。古人称王羲之的行草如“清风出岫，明月入怀”，堪称绝妙的比喻。

作者简介

王羲之（303—361 年），汉族，字逸少，原籍琅琊临沂（今属山东），后迁居山阴（今浙江绍兴），官至右军将军、会稽内史，是东晋伟大的书法家。他的儿子王献之书法也很好，人们称他们两人为“二王”。因曾任右军将军，世称“王右军”“王会稽”。代表作品有楷书《乐毅论》《黄庭经》、草书《十七帖》、行书《姨母帖》《快雪时晴帖》《丧乱帖》、行楷《兰亭集序》等。精研体势，心摹手追，广采众长，冶于一炉，创造出“天质自然，丰神盖代”的行书，被后人誉为“书圣”。王羲之书写的《兰亭集序》为书家所敬仰，被称作“天下第一行书”。

第一讲　书法常识

五指执笔图　　　　**坐姿图**　　　　**站姿图**

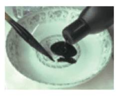
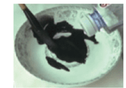
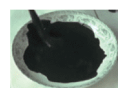
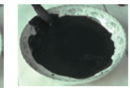






五指执笔法图：擫、押、钩、格、抵，此为唐代陆希声所传，后世采用最多。

坐着写字，手腕翘起的角度略大；站着写字，手腕只需微微翘起。手指把笔拿稳即可，不必太用力。

调墨

我们现在用的是现成的墨汁，浓且里面有胶，不加水调匀，笔毛散不开，书写不流畅。所以，写字前要学会调墨。

调墨一般做三次完成，每次少量倒墨，少量加水，边调边加水，用笔毛顺锋在盘里调和，感觉调匀即可。如果写楷书，只需两份墨一份水，写行书可按墨与水的比例 1∶1 调匀。要逐渐做到用多少墨，调多少墨，一次用完，不浪费。

砚：练习时可用我们平时盛菜的小盘子，既实用又方便。

手指调锋法

书法运笔一般要中锋行笔，怎样让笔毛均匀铺开，做到中锋行笔，对于学好书法帮助很大。笔锋入纸后，大拇指在食指帮助下微微将笔管往外或往里拧，使笔毛均匀铺开达到中锋再运行的一个小动作。一般横、提逆时针书写的笔画，大拇指往里拧笔管，竖、撇顺时针方向书写的则大拇指往外拧笔管。凡是笔画运行在中途或收笔处发生方向变化的，笔毛要在手指帮助下顺势调顺笔锋，使笔毛不拧着走，切记。

临习成功的三部曲

一、看，仔细观察。如点画的位置关系、主笔、留白、点画的倾斜度、细微的弧度，把范字结构背下来。

二、比，比较。跟写的范字一画一画比对，找出有偏差的地方。

三、改，改错。修正，重写，把有偏差的地方改正过来。

严格按照这三步执行，一能培养我们的观察能力，二可避免写自由体，三不会重复错误，防止把一个错误重复上千遍，重复几十年变成一个更大的错误。

帖摆放的最佳位置

放在你要下笔写字位置的左边，范字离书写位置越近越好。



初学书法用米字格

开始写字借助米字格还是有作用的，借助它可以把点画起收的位置、笔画交错的关系明晰出来。还可以借助双钩或单钩，了解字的结构关系。但不赞成描红填墨，如果不是有老师亲自指导描红，日久会养成日后描字、填补的习气。

欣赏书法的方法

评一幅字的好坏首先从字的结构入手，看笔画是否匀称、结构是否平稳。就像评一个人的美与丑，五官协调是基础。其次笔画是否有力，点画是否圆润，转折处是否自然。再次看作品脉络继承，比方说从哪里来的，师父是谁。看作品有没有文气。书法有火气、燥气、霸气、匠气、俗气。而文气是灵魂，有了灵魂才富有活力，才会神采飞扬。有没有自己的书法语言即个性，继承而能出新。有了自己的书法语言即能融会贯通，左右逢源，随意挥洒。最后就是作品的意境格调。章法是否整篇和谐统一、浑然一体。总之书法师法正宗，继承经典，正大气象才是正道。书者，如也，如其学，如其才，如其志，如其人也。

择师

俗话说得好：名师出高徒。学书法选老师尤其重要，一个好的老师能够因材施教，有能力不断发现、挖掘学生的潜能。如何选老师提几点意见供参考：一、货比三家，多比较视听一下，不怕不识货，就怕货比货。二、把要拜的老师写的字发给懂行的朋友让他们给你建议，所谓术业有专攻。三、口碑很重要，所以朋友间的推荐可以试试。四、看老师的理念是做市场的还是做教育的，就书法培训而言，一年开了十家连锁店，那就不是搞教育而是搞融资了。

如何选择宣纸

纸分生宣、熟宣两种，熟宣与生宣比较就是熟宣多了一道加矾的程序，一般生宣写字，熟宣画画。生宣分一般的书画练习纸和创作用的宣纸，它们的区别在原材料配置上，创作用的宣纸檀皮纤维在70%左右，稻草纤维在30%左右，练习用的书画宣稻草纤维、竹料纤维多，檀皮很少。

宣纸的主要产地在安徽泾县，这跟那里独有的用来做原材料的檀皮、稻草、水质有关，其次四川、浙江等地也产宣纸，但以安徽泾县的宣纸最著名。宣纸有“纸寿千年”之称。宣纸保存时间越长越好写，宣纸保存应避光、避风，如储存环境湿度适宜则更好。宣纸有化墨洇的功能。

初学书法可先选用较便宜的书画宣练习，这样对日后用好的宣纸来创作作品也更习惯和适应，很多在报纸上、水写纸上或地上写得还不错的人，会遇到一个奇怪的现象，他们一旦到好的宣纸上去写字就不知所措，驾驭不了。因为中国书法讲文房四宝，笔墨纸砚，笔是软的，墨是跑的，纸是洇的，砚是研调墨的。书法家借用文房四宝奇异地让柔软的笔毫万毫齐力，入木三分，让流淌的墨在洇的宣纸上幻化成干湿浓淡，五彩纷呈。而在报纸上、地上、水写纸上是光滑的平面，就容易些，到宣纸上难度大多了。所以建议读者开始学习书法就在练习用的书画宣纸上练习，而不要在水写纸上写。

练习用的书画宣纸也有优劣之分，通常可以通过在纸上写字加以鉴别：笔画写在纸上发懵的、死板的、很涩的、洇墨很厉害又不均匀的，证明纸的原材料中稻草较少，加漂白化学物质较多，很劣。如果字写在纸上，不死板、不洇、不懵，线条有笔力说明稻草成分还可以，纸有拉力，较好用。

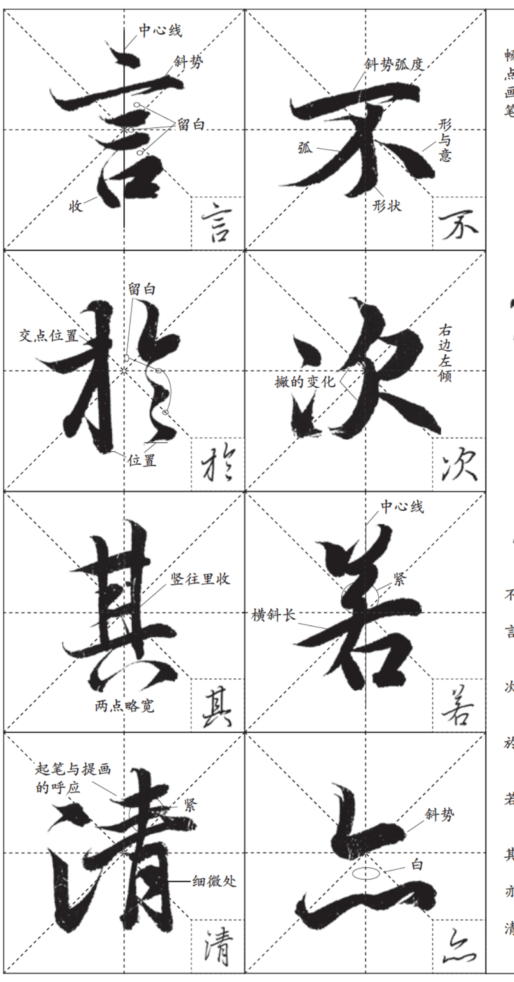
以上介绍的选纸方法是最简单、最初级的，有兴趣的读者可以专门去安徽泾县制作宣纸的厂里参观、感受、请教。

如何选择毛笔

笔有四德。一、尖，笔毛聚拢时要尖。笔尖使笔毛在书写过程中提按顿挫起伏表现得更细微，点画写得更圆润。二、齐，笔毛打开后笔尖部分笔毛要齐，便于铺毫均匀使笔毫发力。三、圆，笔毫饱满，一是笔毫均匀发力，二是毛笔在使转时能更好地发挥笔毛与纸受力的作用。四、键，笔毛的弹力。弹力好的笔适合写楷书和行书，能更好地帮助提按聚拢。

笔分羊毫、狼毫、软毫、兼毫。羊毫弹力不够，狼毫硬，聚墨能力弱；羊毫适宜写隶书，狼毫适合写行书、楷书，兼毫在两者之间，使用较多。初学书法兼毫较适宜，毫长在4厘米左右，价格50元上下，就可以了。写字之前，把笔泡在清水中4至5分钟后顺笔毛捋干再蘸墨书写。写完后要及时把笔洗干净，洗笔时笔毛要顺水流方向，洗静捋干悬挂起来，起到保护笔毛的作用。制笔的程序一百多道，读者有机会可去制笔厂参观、学习。

第二讲　点的写法及入字练习



行书的特点就是运笔速度较快，点画流畅，所以行笔既要快，点画质量又要好，即点画起、行、收的过程清楚，提按到位，点画圆润生动。这要求读者要有较好的驾取运笔的能力。

右点

右点顺锋入纸稍用力下按，然后把笔毛聚拢提起，同时在聚锋时要把点画的形状写出来。

上下左右相连点

上下相连要以笔意传情，不要生硬地死连。所以，上一个点收笔时笔锋一定要聚拢，以笔锋把笔意带给下一个点，速度要快。左右相连点同理。

三点水

三点水点的位置要准确，运笔要果断，提的方向与右边的第一个笔画要有呼应承接关系。

下四点

下四点行笔速度要快，提按过渡明显，又要把形表现出来。

不：横画要长，撇、点舒展，笔意呼应。

言：横画留白匀称，中轴线重心要稳，注意横画斜取势。

次：注意左边两点的距离不能太近，注意左右部分的留白。

於：注意中间留白，左右部分上下位置比较及右边笔画的空白。

若：一是中心线，重心不能偏；二是上面收紧。横是主笔，要有斜度。

其：注意横的斜度、距离，点的呼应。

亦：以意相连，中间留白大。

清：注意三点水的形状，左右之间呼应，“青”上面横收紧。

第三讲　横的写法及入字练习



横画根据字的结构特点可以分为笔意往上连带和往下连带两种。在所选范字中，笔意往下连带的横画，中间略往上呈弧状，如“不”字；往上连带的横画，中间略往下呈弧状，如“左”字。

写横画收笔时笔毛一定要聚集成一小点后再用笔锋着纸轻轻一带，把笔意传给下一笔画。如果笔锋没有聚拢成小点就连带，横画的连带处常常就成了横钩或横折的形状。

所：横画斜度略大，下部结构中间虚，右部结构左倾。

可：横画要宽，不可压笔太重，笔画要细。有斜度，口要扁。

不：向左欹侧取势，每画以意相连。

事：第一横要宽且细，以笔锋入纸，不要按笔太重。注意横画的疏密搭配。

左：第一横往上带撇，以笔锋带出笔意，不可硬连。横画斜度要大。

在：撇是主笔，长度要够，方向要准。

老：要注意竖撇的方向，以便下部结构重心不偏离中心线。

故：左右穿插。

第四讲　竖的写法及入字练习



竖画笔意的连带一般分为三种，往右带、往左带及悬针竖。

年：最后一横收笔略往下压，聚锋，以笔锋将笔意和笔势传递给竖，竖要有粗细、起伏变化。

引：左边的钩蓄势成一个点把笔意传递给竖，竖起笔要有承接之意，中间有起伏变化。

畢：留白匀称，竖一气呵成。中间小横、小竖要细而有力，不能粗。

俯：笔画要细，点画要灵动，笔毛有起伏使转，点画以意相连。

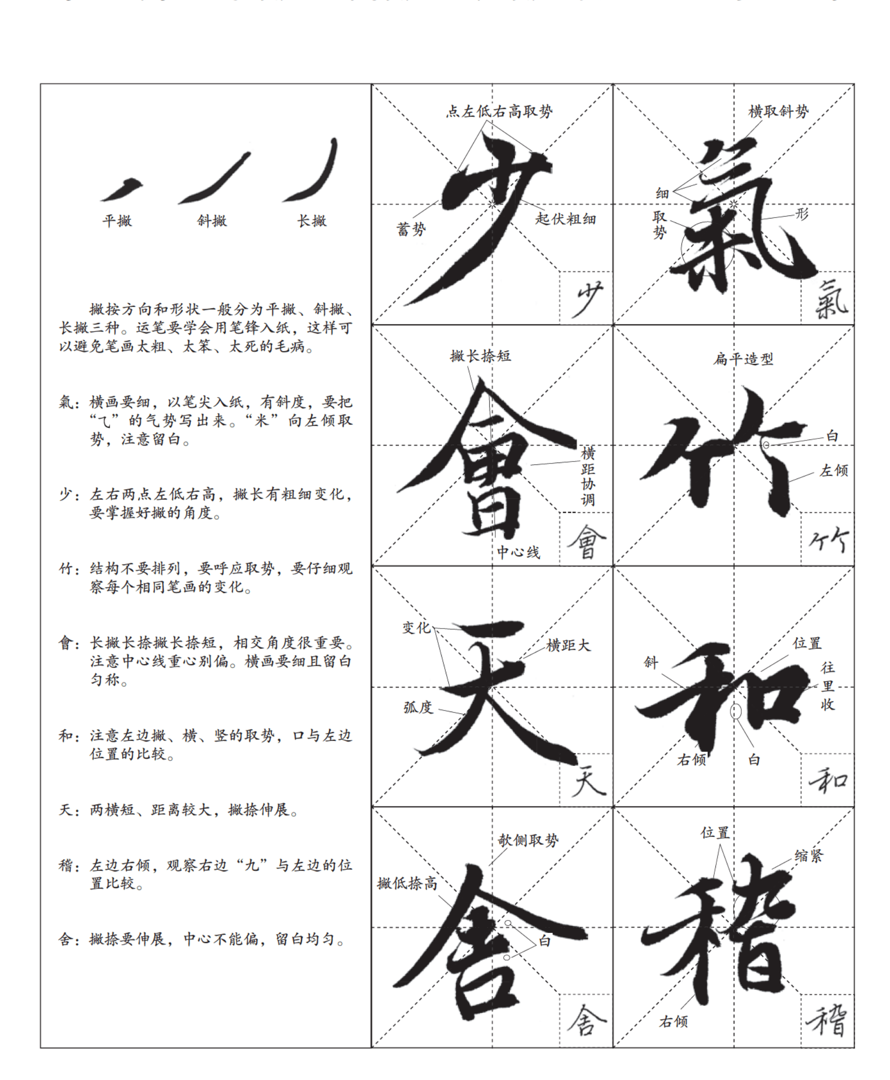
古：横竖是主笔，要小中见大。

情：竖心旁的连带要用笔意，不能生硬地连带，“青”圆转的笔画要细且婉转有力。

曲：把竖画伸展，曲字就活了。

暢：结构很具匠心，“申”竖画偏右，“易”修长结体，顾盼多情。

第五讲　平撇、斜撇、长撇写法及入字练习



撇按方向和形状一般分为平撇、斜撇、长撇三种。运笔要学会用笔锋入纸，这样可以避免笔画太粗、太笨、太死的毛病。

氣：横画要细，以笔尖入纸，有斜度，要把“⺄”的气势写出来。“米”向左倾取势，注意留白。

少：左右两点左低右高，撇长有粗细变化，要掌握好撇的角度。

竹：结构不要排列，要呼应取势，要仔细观察每个相同笔画的变化。

會：长撇长捺撇长捺短，相交角度很重要。注意中心线重心别偏。横画要细且留白匀称。

和：注意左边撇、横、竖的取势，口与左边位置的比较。

天：两横短、距离较大，撇捺伸展。

稽：左边右倾，观察右边“九”与左边的位置比较。

舍：撇捺要伸展，中心不能偏，留白均匀。

第六讲　短撇、并列撇写法及入字练习



短撇是与长撇和斜撇比较而言的。

并列撇是两个以上的撇出现在同一个字中，相互之间不能雷同，要求变化。

化：左边倾斜取势，中间留白略大，右边左倾较大。

形：撇的方向、形状加以变化，短而小。竖画略写长。

樂：上部“白”字要小，撇细，横为主笔要宽，两点散开。

彭：左右中间留白很重要，左边挺拔与右边呼应。

俯：第一撇很重要，弧度要出来。撇要斜，笔画要细。以笔锋连带，以意相连。

峻：左右之间不能贴得太紧，右边上部收，下部放；横画要斜，撇不能雷同。以笔锋连带，以意相连相呼应。

然：撇要缩紧，不能长。上部要靠紧，不能散，点以意相连。

觴：右边的横画斜度要够，势足了才能让撇舒展。撇画宜细，疏朗。

第七讲　回带撇写法及入字练习



回带撇

回带撇就是撇画收笔处用笔锋带出笔意来。以意传神，不能硬连实带。

茂：上两笔要把势写出来，写左边的回带撇时笔锋一定要提起，但笔锋与纸又要着力，这样才能灵动飘逸。斜钩是主笔，要注意力量与气势。

察：欹侧取势，中间收、点放开，笔画宜细，灵动。切勿按笔太重。

风：左右两边相向取势，中间留白匀称。

殤：左右部分间留白，横画取斜势。横折弯钩要往里抱，点画疏朗。

及：两撇要有变化，横画斜度要大，捺要有起伏感。

领：左边让右边，左边结构往左靠，留出右边笔画位置。

大：横画要宽撇收紧，结构出新意。

成：欹侧取势，回带撇要有弧度，横画斜度要够，斜钩要有气势。

第八讲　捺的写法及入字练习



顺锋捺就是笔毛顺势入纸，不藏锋。反捺就是捺收笔时笔锋往回带，将笔意传给下一个笔画。

人：注意撇捺行笔的方向，行笔的笔断意连，以及捺画两头细、中间粗的形状。

足：要注意收与放的关系，上紧下松。捺略往上弧，增强线条的张力。

又：注意行笔以笔锋入纸，宜细，笔断意连，捺要有起伏变化，撇细捺粗。

之：要体会结构的疏可走马、密不透风的关系。上面横画宽度要够。

令：撇低捺高，行笔有粗细起伏，以笔锋入纸，笔画宜细，不能粗。

察：左倾取势，中宫收紧。

趣：走字的捺要有斜度，收笔将笔意往回带。“取”修长取势。

欣：相倚之势，笔画粗细对比明显，虚实结合。有呼应，有穿插。

第九讲　钩的写法及入字练习



根据钩的方向和形状，钩可以分成很多种类。但常见的以横钩、竖钩、斜钩、卧钩、横折钩、竖弯钩、横折竖弯钩较为普遍。尽管方向和形状不同，但书写方法与要领都大同小异。要学会举一反三、触类旁通。出钩之前笔毛一般都要聚锋，或用手指调锋至中锋，然后笔锋与纸受力出钩，要短而快。

列：撇的方向角度要准且有变化，要注意留白。

九：撇不能写直，要略带弧度才更优美，要仔细观察横竖弯钩的形状。

宙：上覆下，上面宝盖头要宽，下部“由”收紧。

亭：横是主笔，斜度宽度要够。注意留白及中心线，竖钩的取势、方向、形状要有特点。

惠：向左倾取势，笔画上收下宽。

也：横钩的横画一定要斜，竖弯钩宽度要够，留白。

哉：横画取斜势与斜钩相呼应。斜钩是主笔，气势要强。

風：撇宜直，横斜度一定要够，中间疏朗。

九　斜　形状　方向　弧度

列　斜　撇的角度　左倾　白

亭　斜度大　白　形状

宙　上覆下　横细

也　斜度　粗细　留白　宽度

惠　细　斜　左倾取势　收　白

風　斜度　弯的形状　疏朗

哉　紧　主笔　紧

第十讲　钩的写法（续）及入字练习



事：横斜度较大，上弧宽度要够，竖钩上粗下细。

爲：第一撇与横两笔取势方向很关键。

朗：笔画粗细明显，笔毛入纸要轻，留白要匀称。

懷：“忄”旁左倾取势，右部也是左倾取势，整个字要成欹侧的险势。

初：关键是左边横的斜度要大，撇的角度要准，要细长且舒展。

殊：左边结构不能占右边位置，“朱”左倾取势。

感：第一个撇直，第二横斜度大，斜钩与第一撇呼应，欹侧取势。

况：右边结构“兄”口的第二横一定要斜，下面的笔画才能好搭配。

第十一讲　折的写法及入字练习



行书的折画与楷书稍有不同，楷书折处顿笔较明显，行书运笔速度较快，折处就不强调顿笔了，顺势折笔调锋，或圆或方，运用之妙，存乎一心。

日、固：折处顿笔较为明显，主笔要粗壮。

至、幽：撇折注意撇的方向与横形成的角度，笔画不能太粗。

山：折处提笔要有起伏，调锋。

娱、妄：撇折处提笔承势由细到粗写长，用笔锋入纸，笔画不能太粗。

也：横折横画要斜，竖钩从粗到细往里收。竖弯钩横的宽度要够。

第十二讲　提的写法与入字练习



提画往往是有另一个笔画与之接应，所以要把两个笔画相互之间的笔意与呼应写出来。提画注意笔锋与纸一定要受力，不能压笔太重，要灵巧，出锋处不要飘、滑或扬。

地：左边的提与“也”的横画有承接起伏之呼应，笔画要细，运笔要快而稳。

猶：左边结构让右边，提画角度要准，右边收紧。

抱：左部分有向右靠之势，提与右边的撇要有笔意相连。

視：左右相倚取势，左收右放。

雖：向左倾欹取势，提的方向要准，与右边笔画承接要有呼应。

致：要注意横画不能写平，斜度较大，右部要左倾。

林：左右相倚之势，左收右放，注意横的变化。

次：注意左右呼应，中间要留白。

第十三讲　连 带 呼 应

行书点画贵在流畅，很多笔画通过连带可一笔写成，运笔速度既要快，点画质量又要好。根据汉字的结构特点，汉字的连带分从上往下连带或从左往右连带，学会连带使转，对学好行书可以起到事半功倍的作用。

俯：注意笔画之间的意连，右边结构可作一笔书，起笔不能压笔、顿笔，要用笔锋入纸，笔画要细。

岂：作一笔书，上开下合。

以：留白要很大，反差要强烈，注意笔画呼应意连，顾盼传情。

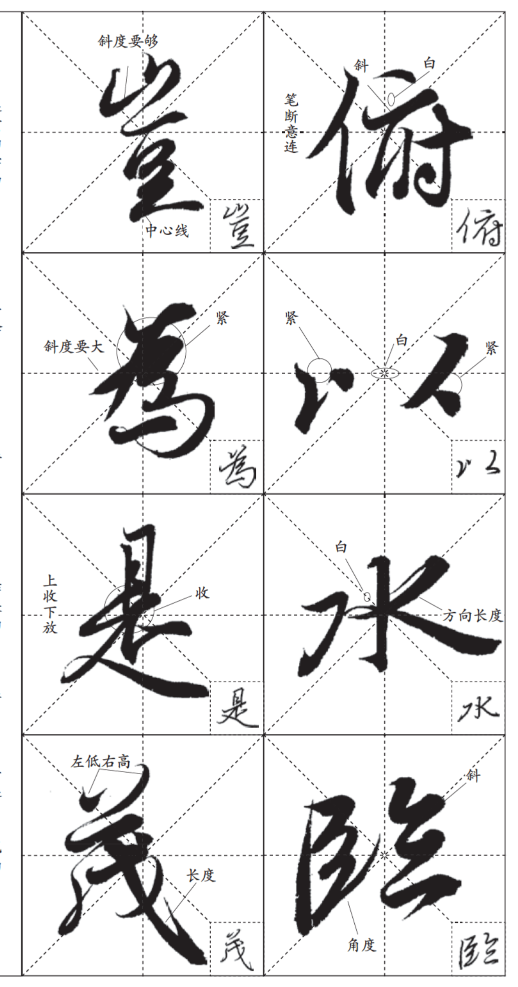
為：作一笔书，上紧下松。线条要有张力。

是：可以作两笔进行连带处理，第一笔看作一笔，其他笔画作一笔，点画要求又快又好。要掌握好提按、节奏转折笔锋的调整，使转。

水：扁形结构，中宫收，四周放。笔断意连。

茂：可以看成两个笔画，最后的点和撇作一笔，前面的笔画作一笔。笔画之间的连带以意相连。

臨：可作两笔写成，左边竖作一笔，其他笔画作一笔，注意提的方向与左边笔画的呼应。



第十四讲　作者临写示范

知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今
亦由今之視昔□悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯文
乙未夏浣桂堂蕭華臨蘭亭序

作品尺寸：50cm × 138cm

《兰亭序》临写常见问题解析

临帖是学习书法的不二法门，是书法家一辈子要做的功课。明代书法大家王铎就是半天临帖，半天创作的书家典范。

什么是临帖？以临碑为例，简单讲就是把笔画上多余的（如石花、残泐的痕迹）去掉，把缺的（风化、残蚀的）补上，是书法家的再创作。以临《兰亭序》来说，就是把《兰亭序》的形神再现出来。

在笔者平时的教学中发现，学员临帖中常会出现以下一些问题：

一、不注重读帖、观察，乱下笔。失之毫厘，谬以千里。没有整体观，一个字管上不管下，顾左不顾右，头重脚轻，画不了圆。

二、不会调笔锋，致使笔毛拧、绞、扭曲变形，在纸上平拖、扫，笔锋不入纸，线条没有力量，显得飘、浮、滑、肉、发呆。

三、行书做楷书写了，转折处像楷书一样顿笔太多，行笔不会使转，点画没有笔意联系，生硬呆板。

四、靠揉锋代替收笔或笔锋没聚拢就收笔，行笔不到位，点画没形状，不圆润。

五、结构太平正，缺乏生气。

六、不知道留白，笔画挤、堵在一起，不匀称、不协调。

七、上一个笔画的收笔和下一个笔画的起笔断了呼应，没有笔意的联系，气不流动。

克服临帖中这些毛病，要注意以下几点：



“湛”笔画之间缺少呼应，右边上半部分结构两小横太粗，笔意连带向上，断了联系。下部结构主次不分。



“際”散，点画连带生动，不知道聚笔锋。

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩稧事
也羣賢畢至少長咸集此地
有崇山峻領茂林脩竹又有清流激
湍暎帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不

一、严格按照书中临帖的三部曲“看、比、改”的方法去实施。

二、学会手指调锋法，中锋行笔，力在字中。

三、学会用笔锋入纸，先轻后重，粗细灵活；学会聚笔锋，发挥笔尖的作用，使点画圆润遒劲。

四、熟练掌握运笔的提按，学会行笔时起伏变化的技巧，学会收笔聚锋用笔锋表达笔意。

五、运笔要把速度、节奏写出来，做到行笔又快点画质量又好，有的几个笔画要作一笔写，使气流畅。

要把《兰亭序》临出水平来，可以在以下方面加以研究：

一、多向古人和今人学习。历代有许多书法大家和当代许多有成就的书法家都曾临过《兰亭序》，他们临的《兰亭序》可以拿来学习，借鉴他们的学习方法和成果，做到古不乖时、今不同弊。

二、“行贵流而畅。”线条要流畅。要学会造势。点画之间，偏旁之间，字与字上下之间、左右之间要有动势、有矛盾、有欹侧、有呼应。

三、化实为虚，加大虚实对比，如横、竖、撇、捺、点等笔画，有时把粗笔画写细，多留白、透气、赋予空灵感。

四、“草乖使转，不能成字，真亏点画，犹可记文。”行书使转是其灵魂，要学会运用，丰富其笔意，盘活其气场，激活其浪漫。

临帖之路漫长，熟能生巧，常临常新。

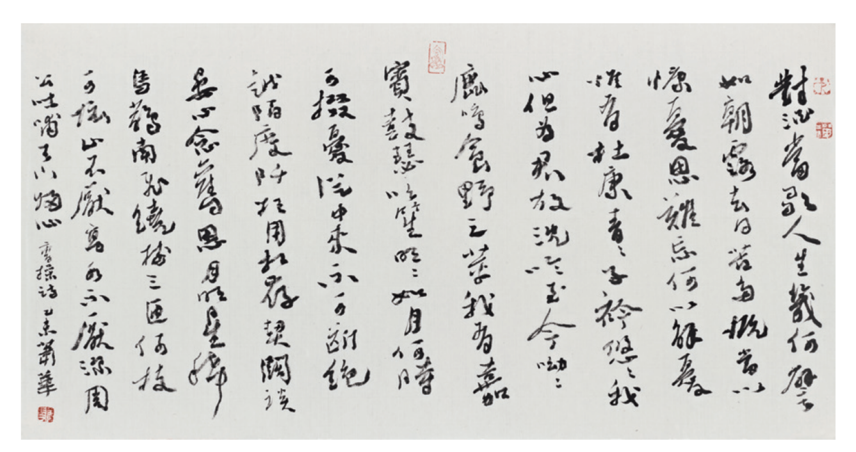


“惟”散，行笔不知道使转，少笔意。



“悟”行书作楷书在写，少生气，右边口大，结构比例不协调。

第十五讲　创　作



作品尺寸：68cm × 134cm

行书对酒当歌创作体会

笔者曾临过十来年的《平复帖》，但在实践创作中却怎么也用不上，很苦恼，后来就不临了，只是偶尔想起它写几笔。这幅作品以晋陆机《平复帖》结体、笔意为原型，糅合了当代书法大家李铎先生书法的厚重、沈鹏先生书法线条的延绵、陆俨少先生书法的结字造型。点画厚重但不失灵动，书写率意又文气充满，跌宕起伏。有古法、有格调、出新意，也结合了诗的内容，古不乖时，今不同弊，是一件成功的作品。

学生临写示范



徐逸茗，2000年生。从汉《张迁碑》入手，在学书的五年中，曾入展“庆祝新中国成立60周年”朝阳区美术书法优秀作品展，获得北京市电视书法大赛三等奖、“谷城杯”铜奖，入展北京国际书法双年展，多次获得海淀区艺术节一等奖，北大“燕园杯”金奖等。

作品尺寸：60cm × 160cm



李天鹤，14岁，北京市第十三中学分校初二学生。喜爱中华传统文化，7岁开始跟萧华老师学习书法，先后临习《张猛龙碑》《元长墓志》《兰亭序》《圣教序》。获得过北京市西城区学生艺术节书法比赛一等奖，书画频道全国书法比赛三等奖，中美青少年文化艺术交流节二等奖。

关楚娴，六岁进入萧华书法大教室学习，学习魏碑已有四年。楚娴说：“起初我写得很差，慢慢地发现我对运笔的力量有了控制，在衡山广济寺书法夏令营上，我突然开了窍，对字形结构的把握又上了一个台阶。现在书法就像我的一个朋友一样，长时间不写就会有点手痒。是书法让我静下心来，细细领略我们中华民族的文字之美。”





谭心平，现就读于北京清华附中。是个活泼开朗、爱好广泛的女孩。6岁起练习书法，师从萧华老师。曾多次在海淀区书法竞赛中获奖，并积极参与萧老师组织的年度新春送春联活动。热爱音乐，喜欢钢琴、吉他弹唱、合唱等，受萧老师影响，练习书法时常聆听中国古典音乐。擅长运动，喜欢马术（障碍）、滑冰、滑雪、单人独木舟、游泳等。

作品尺寸：55cm × 240cm

作品尺寸：55cm × 138cm

作品尺寸：55cm × 240cm

作品尺寸：68cm×138cm




刘明礼，清华大学附属中学学生。在萧华书法大教室求学一年，课上课下都能静心练习，遵循老师“看、比、改”的要求，进步明显。刘明礼说：“在萧华书法大教室学习的幸福之一就是：目标长远，氛围良好。在这里，师长如父兄，同学如手足。在这里，只做一件事：静心练习，‘积累量变以待质变，不断精进’。”

作品尺寸：35cm×138cm×2



刘宜涵，14岁，清华大学附属中学学生。11岁开始学习书法，一年后师从萧华老师，从北魏《张猛龙碑》入手，后学苏轼《寒食诗帖》。三年以来，经过老师耐心和细心的指导，白驹过隙，书法也成为了刘宜涵的最爱。

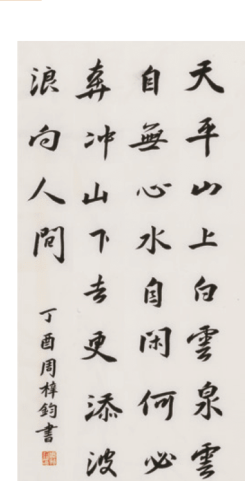
作品尺寸：55cm×240cm



石立，2004年生，中国人民大学附属小学六年级学生。2013年师从萧华老师学习书法，先后学习了《张猛龙碑》《圣教序》。曾获2014届、2015届、2016届北京市海淀区中小学生艺术节软笔书法一等奖，2016年获得中国书法家协会颁发的软笔书法七级证书。



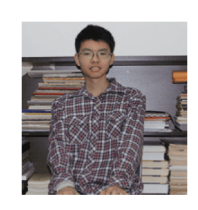
周梓钧，2000年生，2010年开始学习书法，从北魏《张猛龙碑》入手，后习智永《真书千字文》。周梓钧说：”书法可以磨炼意志、磨砺性情、陶冶情操、培养专注力，通过练习书法我的心沉静了许多，做事比较专注了，渐渐地喜欢上了书法，几年来多次获艺术节一等奖。”



作品尺寸：68cm×138cm



刘振同，15岁。12岁跟萧华老师学习书法，学习楷书两年临摹了北魏《张猛龙碑》，现学习行书《兰亭序》。在萧老师的精心指导下书写技艺有了很大进步。作品2016年获朝阳区中小学生艺术节银奖。



王安，1999年生。2009年开始学习书法，从《颜勤礼碑》入手，后学《圣教序》。作品入展第三届北京国际书法双年展等。



陈壮壮，2006生，中国人民大学附属小学学生。六岁跟随萧华老师学习书法，先后学习了魏碑和赵孟頫行书两种字体。作品获得海淀区艺术节书法一等奖，2016年北京市中小学书法比赛三等奖。



王啸秋，13岁，就读于清华附中朝阳学校。九岁师从萧华老师。“练习书法，让我内心更平静。在业余时间，我也喜欢打羽毛球，我喜欢这种动静结合的感觉。”王啸秋说。

作品尺寸：55cm×240cm

作品尺寸：35cm×138cm

作品尺寸：55cm×240cm

作品尺寸：55cm×240cm